

SPA, QUALI SONO I TRATTAMENTI MIGLIORI?

Il benessere mentale passa spesso per quello fisico. Regalarsi, di tanto in tanto, una piccola coccola di piacere, vi assicurerà una maggiore tolleranza allo stress della vita di tutti i giorni...

A cura della DOTT.SSA FRANCESCA BOCCHI

Una vacanza all'inizio del nuovo anno può diventare un momento importante da dedicare a se stessi e alla propria salute e trascorrere alcuni giorni in una Medical Spa può servire a ritemperare il corpo e lo spirito. Ma dove rifugiarsi per una remise en forme di lusso? E soprattutto cosa scegliere tra le tante proposte che i centri benessere propongono?

DALLA FRANCIA ALL'ITALIA

Il Royal Evian Hotel, a Evian-les-Bains in Francia, che è stato premiato con la distinzione Palace nel 2016, offre un nuovo pacchetto nel suo centro benessere, l'"Equilibre 3": tre giorni per purificare il corpo con una miscela di trattamenti rivitalizzanti e un'alimentazione sana. Il programma inizia al mattino con un allenamento dolce guidato da un allenatore sportivo, seguito da tre trattamenti eseguiti dai terapeuti della spa, quindi un impacco all'arancia firmato "Altearah Bio", seguito da idromassaggio o da un massaggio energizzante, utilizzando i prodotti di La Prairie e Comfort Zone. I pasti sono cucinati appositamente dallo chef del Royal Hotel, Patrice Vander, in collaborazione con un dietologo, e vengono serviti con acqua minerale direttamente dalla fonte di Evian. Se invece ci si vuole liberare dalle tossine del corpo, al Thalasso Spa presso La Grande Motte in Francia, lo staff della spa e il suo naturopata hanno inventato un programma di disintossicazione utilizzando prodotti naturali: trattamenti, lezioni mirate e consigli nutrizionali. Questo pacchetto comprende due trattamenti per il corpo decontratturanti con Phytomer e un trattamento viso Carita Detox, un'ora di naturopatia. Un soggiorno qui è anche l'occasione per scoprire i trattamenti dermo-cosmetici "Vie Collection" di Phytomer, ispirati alla medicina estetica, che sono un complemento ideale per le procedure cosmetiche ed è consigliato il trattamento "Mesoforce" al viso,



con vitamine e antiossidanti. Sempre in Francia, si può andare alla scoperta delle Thermes Marins de Saint-Malo a Saint-Malo, con i suoi cinquanta trattamenti esclusivi e dagli effetti eccezionali, tra cui i nuovi trattamenti di riflessologia emotiva e cinque rituali per coppie, tutti eseguiti in uno spazio moderno favorevole alla calma e alla serenità: lounge e light bubble, design e layout innovativi, tra cui "sedie a nastro" e cabine doppie per trattamenti per coppie con incredibili viste sul mare. Molto amati sono i due trattamenti anti-invecchiamento intensivi: il trattamento a base di alghe marine anti-età, ideale per la pelle matura, che combina principi attivi anti-rughe e massaggi mirati per levigare e distendere le linee sottili e l'esclusivo trattamento Global Anti-Aging, che agisce su tutti i segni dell'invecchiamento: mancanza di idratazione, perdita di luminosità, rilassamento cutaneo, linee sottili e rughe. Tutto ciò può essere completato da una sessione di riflessologia plantare per favorire il rilassamento, la circolazione venosa e l'eliminazione delle tossine e riequilibrare l'energia. Un'altra coccola di lusso la si può trovare in uno dei più prestigiosi hotel a 5 stelle della Bretagna ad Arzon, il Miramar Cigale Hotel Thalasso&Spa, dove i trattamenti da scoprire sono: Spirulina, i-Pulse, OligoScan, Iyashi Dome e la gamma di trattamenti anti-invecchiamento Skinceuticals. Il Miramar offre nuovissimi trattamenti di talassoterapia "Dr Roche", trattamenti su misura realizzati dal nutrizionista Dr Cécile Morgan che incorporano tutte le dimensioni vitali del corpo (biologia, psicologia, osteopatia, fisiologia e nutrizione). L'obiettivo è riattivare i processi di autoregolamentazione e riparazione per migliorare il proprio benessere in modo duraturo e naturale. Il Miramar La Cigale vanta una serie di nuovi protocolli, tra cui i-Pulse, OligoScan e Iyashi Dome. L'i-Pulse è un trattamento dimagrante completo che combina cinque diverse tecnologie dimagranti per tonificare e levigare la pelle, ridurre la cellulite e rimodellare la linea. Può essere accoppiato alle sessioni di Iyashi Dome, che usa i raggi infrarossi lunghi per riavviare il metabolismo eliminando le tossine dal corpo, l'OligoScan, nel frattempo, misura i livelli di oligoelementi dell'organismo, l'intossicazione da metalli pesanti e lo stress ossidativo e consente di affrontare eventuali carenze o eccessi nella dieta. Trattamento esclusivo disponibile al Miramar La Cigale, è quello a base di spirulina che è un elisir anti-invecchiamento e una fonte di proteine, vitamine, minerali ed enzimi. La spirulina utilizzata al Miramar è prodotta localmente dalla società bretone Spiru'breizh, adattata e coltivata in acqua di mare, offre una serie di proprietà nutrienti, rivitalizzanti, rassodanti e antiossidanti per una terapia anti-invecchiamento davvero unica. La spirulina è utilizzata in tutto



il percorso benessere, in trattamenti estetici per il viso, impacchi di talassoterapia e persino nella cucina del raffinato ristorante. Tra le Spa italiane, Alta Care BeautySpa è sicuramente una delle più eleganti. L'Alta Care BeautySpa si trova esattamente nel cuore del centro storico di Roma, in piazza di Spagna ed è situata all'interno di un edificio di quattro piani, circondato dalle più famose boutique di lusso dell'intera città. Trattamenti personalizzati volti alla cura del viso e del corpo, tutti esclusivamente effettuati con l'ausilio dei prodotti Dermastir Luxury. Creme giorno, creme notte, sieri idrofilici e lipofilici tutti realizzati in Francia, in una innovativa confezione sottovuoto creata per mantenere integro l'ingrediente all'interno. Un magnifico angolo di Parigi a Roma dove potersi prendere cura del proprio viso e corpo.

UNA COCCOLA DI CLASSE, CI VUOLE...

Un altro trattamento da provare nelle Spa medicali è sicuramente la manicure giapponese, basata su ingredienti totalmente naturali, come il ginseng e la cera d'api, ideali per proteggere le unghie creandovi sopra un film protettivo che, al contempo, non soffoca le unghie e ne facilita la traspirazione. Gli ingredienti utilizzati sono a base di lipidi, che fanno sì che le unghie rimangano elastiche, la lanolina, il pantenolo e la glicerina, dalle forti proprietà idratanti, il silicio, lo zinco e vitamine come la E, la H e la A, tutte ottime per stimolarne la crescita e aumentarne la resistenza. Insomma, se la manicure occidentale è prettamente estetica, quella giapponese è anche curativa! La manicure giapponese è disponibile in diverse Spa e consiste, innanzitutto, in una attenta analisi del tipo di unghia, in modo da trovare i prodotti più adatti per il trattamento, essendo strettamente individuale. Quindi imperativo categorico prendersi cura di sé, perché come scriveva Nikos Kazantzakis "è cosa buona e giusta prendersi cura del corpo, è il cammello su cui monta l'anima per attraversare il deserto".